

ひなたぼっこ



メール相談 ujo18@pref.okayama.jp

2023/1/10
鳥城高等学校
教育相談室だより
(生徒向け)
R4年度 第9号

新たな年の始まり、みなさんはどんな気分で迎えていますか？

本格的に寒くなる時期ですね。養生（ようじょう）してコロナウイルス感染症だけでなく、季節性の風邪やインフルエンザにもかからないように気をつけましょう。この季節に気を付けた方が良いと思うことをいくつか書きます。

①夜は早めに寝る。朝もゆっくり活動を開始する。→睡眠不足は免疫を下げるという研究データも出ています。また寒い朝に急に動く体がびっくりするので、ゆっくり1日のエンジンをかけていきましょう。

②食事を3食きちんととる。→食事のタイミングを一定に保つことで1日の生活リズムをつくっていきましょう。

③気持ちを落ち着けて過ごす。→心が落ち着かないこともあるかもしれません。寒い時は心が傷つきやすい時期でもあります。大事なものをそっと抱え持つように自分の心を大切に守って、春を待ちましょう。

寒い冬の先には必ず春が来ます。今は寒さから体と心を守り、明るい日差しを感じて春の気配が強くなってきたら、少しずつ外に向かって活動を開始していきましょう。



いつでも誰でも気軽に声をかけてください♪

1・2・3月のスケジュール

瀧北 文 先生(大学院生カウンセラー)

毎週木曜日 : 14:00~18:00

第20回目 1月12日(木)

第21回目 1月19日(木)

第22回目 2月16日(木)

土岐 淑子 先生(公認心理師・臨床心理士)

月2回水曜日 15:00~19:00

第18回 1月18日(水)

第19回 2月22日(水)

第20回 3月20日(月)

※日程が変更になる場合があります。

＜どちらも1日あたり、生徒・保護者3人程度の面談を予定しています。＞

相談は予約制になっているので、希望する人は担任の先生か教育相談室の先生に声をかけて下さい。



相談室ではメールアドレスを皆さんにお知らせして、メールでも面談予約を受け付けています。

* メールには、学年・クラスと名前、相談したい先生がいれば書いて下さい。

* 保護者の方も歓迎します。



メールアドレス…ujo18@pref.okayama.jp